Jurnal Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat
Vol. 3, No. 1, 2024, pp. 54-61
ISSN: 2964-9009
Website: https://online-journal.unja.ac.id/jppm

Meningkatkan Kesehatan dan Kebugaran Masyarakat dengan Kegiatan Senam Poco-Poco di Desa Bukit Indah

Ridhwan[1], Dwi Kurniawan[2], Melda Vitry Nurhayani[3]*, Dopa Syahrial[4], Bustami[5], Dea Rizka Amanda Putri[6]
[1,2,3*,4,5,6]Universitas Jambi, Jambi, Indonesia
Email*: meldavn14@gmail.com
DOI: https://doi.org/10.22437/jppm.v3i1.32425

Received : 05-04-2024
Revised : 27-04-2024
Accepted : 28-04-2024

Kata Kunci:
gaya hidup sehat, kebugaran jasmani, kesehatan masyarakat, peningkatan kebugaran, senam poco-poco

Keywords:
fitnes improvement; healthy lifestyle; physical fitness; poco-poco aerobics; public health

Abstrak
Kesehatan merupakan aspek paling fundamental dalam kehidupan masyarakat yang sangat memengaruhi kemajuan peradaban di berbagai bidang. Menyadari pentingnya hal tersebut, mahasiswa Universitas Jambi melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) berupaya membantu masyarakat di Desa Bukit Indah, Kecamatan Muara Palik, Kabupaten Tanjung Jabung Barat, Provinsi Jambi, dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran mereka. Salah satu bentuk kegiatan yang dilaksanakan adalah senam poco-poco, sebuah olahraga yang mudah dilakukan, menyenangkan, dan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh secara mandiri serta mengadopsi pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, senam poco-poco diharapkan dapat membentuk kelompok masyarakat yang lebih produktif, aktif, dan kompak dalam menjalankan aktivitas rutin mereka. Dengan demikian, program ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik tetapi juga memperkuat solidaritas sosial serta membangun kebersamaan antarwarga di Desa Bukit Indah. Hal ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Abstract
Health is the most fundamental aspect of community life, significantly influencing the progress of civilization across various fields. Recognizing this importance, students from the University of Jambi, through the Community Service Program (Kuliah Kerja Nyata or KKN), strive to assist the residents of Bukit Indah Village, Muara Palik District, Tanjung Jabung Barat Regency, Jambi Province, in improving their health and fitness. One of the activities implemented is poco-poco aerobics, an easy, enjoyable exercise suitable for people of all ages. This activity aims to raise community awareness about the importance of maintaining personal health and fitness independently, as well as adopting a healthy lifestyle in daily life. Additionally, poco-poco aerobics is expected to foster a more productive, active, and cohesive community group in carrying out their routine activities. Thus, this program not only contributes to enhancing physical health but also strengthens social solidarity and builds a sense of togetherness among the residents of Bukit Indah Village. Ultimately, it is hoped to improve the overall quality of life for the community.

Copyright (c) 2024 Ridhwan Ridhwan, Dwi Kurniawan, Melda Vitry Nurhayani, Dopa Syahrial, Bustami Bustami, Dea Rizka Amanda Putri

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Pada masa kemajuan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi saat ini, aktivitas yang padat menyebabkan mereka kurang atau tidak berolahraga sama sekali, sehingga menurunkan kualitas fisik sehari-hari. Kurangnya aktivitas akan berdampak buruk bagi kesehatan, meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit tidak menular (PTM) seperti dislipidemia, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (CVD) (Saputra, Ticoalu, & Wongkar, 2015)

Agar tampil dengan sukses dan efisien tanpa merasa lelah, seseorang harus dalam kondisi fisik yang baik dan memiliki tingkat kebugaran. Kapasitas fisik seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari sangat ditentukan oleh kondisi kesehatannya. Kebugaran fisik seseorang berkorelasi langsung dengan kapasitas kerjanya.

Desa Bukit Indah merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Muara Papalik, Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Desa Bukit Indah memiliki 6 RT. Dengan jumlah masyarakat yang cukup banyak sehingga untuk melakukan kegiatan yang menunjang kesehatan dilakukan kegiatan senam kebugaran yaitu senam poco-poco yang dilaksanakan setiap hari minggu pukul 07.00 WIB atau 15.30 WIB. Kegiatan senam ini bisa diikuti oleh semua kalangan sehingga akan menambah semangat warga dalam melakukan pola hidup sehat. Menurut

Senam poco-poco merupakan salah satu jenis olah raga berirama yang baik bagi penderita diabetes karena memiliki irama yang positif dan upbeat sehingga mendorong tubuh untuk terus bergerak mengikuti alunan music (Anggreini & Tanamal, 2022). Karena senam poco-poco menggunakan banyak kelompok otot dan bergerak secara terus menerus, maka termasuk dalam contoh senam aerobik. Senam poco-poco bersifat progresif karena menyebabkan tubuh selalu ingin bergerak mengikuti irama musik sehingga membuat penggunanya merasa senang dan gembira. Senam poco-poco dapat meningkatkan detak jantung dan membantu penurunan berat badan. Selesainya latihan aerobik dengan senam poco-poco ditandai dengan adanya peningkatan denyut jantung.

METODE PELAKSANAAN

Persiapan kegiatan senam poco-poco yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Jambi pada program Kukerta di Desa Bukit Indah dimulai dari yang pertama adalah menemui kepala desa untuk mensosialisasikan program kerja yang akan dilaksanakan. Kedua pembuatan pamflet untuk sebagai media promosi kegiatan senam poco-poco. Pamflet diserahkan kepada kepala desa agar bisa disebarluaskan kepada warga, kegiatan tersebut juga ikut melibatkan semua ketua RT yang ada di Desa Bukit Indah. Ketiga, kegiatan senam poco-poco dilaksanakan di Gedung GOR desa atau di lapangan voli dengan waktu pelaksanaan terbagi menjadi dua yaitu pagi hari pada pukul 07.00 s.d 10.00 WIB atau sore

hari pukul 15.30-17.00 WIB menyesuaikan kegiatan desa. Peserta senam poco-poco ditujukan kepada semua kalangan agar bisa menambah semangat warga untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam tersebut. Kegiatan senam poco-poco dipimpin oleh mahasiswa Kukerta Universitas Jambi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam poco-poco ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan masyrakat Desa Bukit Indah dan meningkatkan kesadaran masyarakat agar terus konsisten menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan ini umumnya diikuti oleh masyarakat desa yang sudah memasuki usia dewasa, sebab pada usia dewasa biasanya sudah tidak memilik waktu banyak untuk berolahraga karena kesibukkan lain yang memakan waktu dan tenaga. Cara hidup sehat adalah dengan berolahraga. Padatnya aktivitas yang dilakukan membuat seseorang mengabaikan pentingnya berolahraga. Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam kegiatan olahraga (Rosandi & Sudijandoko, 2022).

Menurut Supriady & Schiff (2021), senam adalah suatu jenis aktivitas jasmani yang direncanakan, diatur, dan dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan mengembangkan seseorang secara harmonis. Gerakan yang direncanakan secara sistematis akan bekerja dengan baik untuk mencapai hasil yang diinginkan. Senam adalah program latihan jasmani yang dirancang khusus untuk meningkatkan kesehatan jasmani, mengembangkan kemampuan, dan mengatur gerak secara metodis dengan mempertimbangkan nilai-nilai spiritual.

Masyarakat Desa Bukit Indah sangat antusias untuk mengikuti kegiatan senam poco-poco. Senam poco-poco termasuk kedalam jenis senam aerobik. Aerobik adalah jenis olahraga ringan yang diterima secara luas dan dinikmati oleh orang-orang dari semua tingkat kebugaran di tempat umum. Selain itu, banyak yang percaya bahwa aerobik adalah olahraga yang nyaman dan penuh gairah yang dapat dilakukan oleh banyak orang. Senam merupakan tarian yang indah dan pantas untuk dinikmati dengan diiringi musik. Senam aerobik dapat menumbuhkan kerjasama masyarakat serta rasa hangat dan persahabatan. Latihan aerobik dapat meningkatkan efisiensi sistem produksi energi aerobik, yang dapat meningkatkan daya tahan cardiovascular (Melam, Alhusaini, Buragadda, Kaur, & Khan, 2016).

Senam dipimpin oleh anggota posko Kukerta Universitas. Dengan diadakannya senam poco-poco mahasiswa mengajak Masyarakat untuk menjaga imunitas tubuh agar tetap terjaga dan sehat serta membantu masyarakat menyadari pentingnya menjaga kesehatan tubuh.

Gambar 1. Pelaksanaan senam poco-poco di GOR desa.

Senam adalah jenis latihan tubuh di mana setiap gerakan dipilih, direncanakan, dan diatur secara cermat dengan tujuan menciptakan dan meningkatkan keseluruhan yang harmonis. Aktivitas fisik yang struktur geraknya paling banyak adalah olahraga. Senam dapat dipahami secara utuh dengan gerakan-gerakan pokok yang menyusun suatu pola gerak secara utuh, dimulai dari pola gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, yang terlihat dari taksonomi gerak secara umum (Juniarto, Nurulfa, & Sujarwo, 2020).

Olahraga dapat berfungsi sebagai alat sosialisasi dengan memfasilitasi komunikasi dan interaksi dengan pemain lain dan lingkungan sekitar. Meningkatnya keinginan masyarakat terhadap derajat kesehatan yang tinggi, penampilan fisik yang proporsional, dan rasa aktualisasi diri yang lebih luas terhadap lingkungannya merupakan tanda bahwa kebutuhan masyarakat semakin bervariasi dan harus ada ruang atau sarana untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Prasetyo, 2015).

Kesehatan tubuh sangat dibutuhkan bagi seluruh kalangan masyarakat, terutama bagi mereka yang banyak melakukan aktifitas pekerjaan dirumah maupun diluar rumah. Kebugaran jasmani seseorang dapat dikembangkan melalui suatu aktifitas olahraga. Olahraga merangkup segala kegiatan yang dilakukan seseorang secara sistematis yang dapat memotivasi atau mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial seseorang. Kebugaran jasmani seseorang akan muncul ketika olahraga tersebut telah menjadi bagian hidup seseorang, dalam artian orang tersebut menempatkan dan melakukan olahraga tersebut secara terjadwal dengan baik (Dwiningrum & Nuruhidin, 2022; Monzera, 2023; Rahman, 2023; Sutoro et al., 2022; Wanda Adhelia & Linda Riski Sefrina, 2022).

Di masyarakat, senam merupakan olahraga yang banyak digemari. Seseorang dapat menciptakan pola olah raga untuk mencapai hasil terbaik yang diantisipasi dengan memahami perubahan yang terjadi pada tubuh. Intinya, kesehatan olahraga mempelajari hubungan timbal balik antara olahraga dan kesehatan. Tujuan utamanya adalah untuk menunjukkan bagaimana olahraga meningkatkan kesehatan seseorang dan bagaimana kinerja olahraga didukung oleh kesehatan. Sistem Kesehatan Nasional yang dianut Indonesia pada dasarnya merupakan cerminan upaya peningkatan taraf kesehatan melalui peningkatan kapasitas

setiap individu dan masyarakat dalam mengatasi permasalahan kesehatannya sendiri (Anggriawan, 2015). Berolahraga dengan teratur dapat menurunkan risiko penyakit kornis, mengurangi stress dan kepercayaan diri (Andria, 2013; Dany & Kusuma, 2022; Ladyani, Febriyani, Prasetia, & Berliana, 2021; Nisak, Lukitaningtyas, & Firda, 2023; Poluakan, Manampiring, & Fatimawali, 2020; Ruseski, Humphreys, Hallman, Wicker, & Breuer, 2014).

Gambar 2. Pelaksanaan senam poco-poco di lapangan volly setempat

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang mempertimbangkan seluruh aspek kondisi kesehatan, mulai dari makanan dan minuman yang kita konsumsi, nutrisi yang kita konsumsi, hingga perilaku kita sehari-hari (Afdinda, Saputra, & Iqroni, 2021; Atmaja, Budaya Astra, & Suwiwa, 2021; Lukman & Rahmanto, 2020; Nopiyanto, Raibowo, Sugihartono, & Yarmani, 2020). Olah raga merupakan bagian penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah segala hal yang dapat menyebabkan penyakit pada tubuh kita; lagipula, semua orang ingin sehat. Secara alami, menjalani gaya hidup sehat melibatkan memperhatikan kekayaan dan menjalani gaya hidup sehat. Jika kita masih terjebak dalam keadaan atau situasi yang sakit, baik secara jasmani maupun rohani tidak berarti apa-apa, terlepas dari apakah itu karena tindakan atau kelambanan kita (Lisdiana, Siregar, Lestari, & Nasution, 2021).

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Semakin banyak aktifitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran tubuh semakin meningkat(Adhianto & Arief, 2023; Huwaida, Anggraini, & Firdawati, 2022; Lagarinda & Nurhayati, 2024; Lestari, Rustiadi, & Wahyudi, 2022; Putro & Winarno, 2022; Rohmah & Muhammad, 2021). Banyak masyarakat melakukan kegiatan senam dan aktifitas fisik disenggang waktu mereka yang padat. Setiap hari minggu banyak masyarakat yang melakukan aktifitas senam sendiri tanpa ada yang menyuruh. Mereka memotivasi diri mereka untuk melakukan aktifitas fisik tersebut (Arifin, 2018).

KESIMPULAN

Senam adalah jenis latihan fisik yang terorganisir dengan gerakan-gerakan yang dipilih secara cermat yang dirancang untuk memenuhi tujuan tertentu seperti pembentukan otot, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi; membangun tubuh ideal; dan menjaga kesehatan fisik. Masyarakat Desa Bukit Indah memiliki antusias yang cukup tinggi untuk berpartisipasi

dalam kegiatan senam poco-poco, sehingga terjadi peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat. Kegiatan senam poco-poco agar dapat dilaksanakan secara rutin untjk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasi kepada Rektor Universias Jambi dan Ketua LPPM Universitas Jambi yang telah mendukung keberlangsungan kegiatan pengabdian ini. Serta semua pihak di Desa Bukit Indah yang telah berpartisipasi dalam keberlangsungan pengabduan.

DAFTAR PUSTAKA

Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, *5*(2), 134–141. https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978

Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). Kontribusi Pola Hidup Sehat dan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, *1*(2), 136–142. https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.311

Andria, K. M. (2013). Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Promkes*, *1*(2), 111–117.

Anggreini, Y. S., & Tanamal, E. J. (2022). *Monograf Pengaruh Senam Poco-poco Terhadap Kontrol Kadar Gula Darah*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. Retrieved from www.books.google.co.id

Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Olahraga Prestasi*, *11*(2), 8–18.

Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, *1*(1), 22. https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96

Atmaja, P. M. Y. R., Budaya Astra, I. K., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *9*(2), 128. https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.31409

Dany, A., & Kusuma, D. W. Y. (2022). Hubungan Intensitas Olahraga dan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Angkatan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *3*(1), 13–20. Retrieved from https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes

Dwiningrum, R., & Nuruhidin, A. (2022). Edukasi Peran Pola Hidup Sehat terhadap Kebugaran Jasmani di Atlet Futsal Porprov Tanggamus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)*, *4*(3), 175–177. https://doi.org/10.30604/abdi.v4i3.758

Huwaida, Z., Anggraini, F. T., & Firdawati, F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, *2*(4), 243–248. https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i4.361

Juniarto, M., Nurulfa, R., & Sujarwo. (2020). Sosialisasi Senam Jantung Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPM-2020)*, 86–90.

Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetia, T., & Berliana, I. (2021). Hubungan antara Olahraga dan

Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *10*(1), 82–87. https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.514

Lagarinda, E., & Nurhayati, F. (2024). Analisis Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *JURNAL PENA EDUKASI*, *11*(1), 1. https://doi.org/10.54314/jpe.v11i1.1758

Lestari, I. D., Rustiadi, T., & Wahyudi, A. (2022). Pengembangan Model Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *5*(2), 225–235. https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3740

Lisdiana, L., Siregar, K., Lestari, R., & Nasution, M. I. (2021). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dengan Kegiatan Senam Pagi Di Desa Cinta Makmur. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, *4*(2), 34. https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5421

Lukman, A. M., & Rahmanto, O. (2020). Aplikasi Panduan Pola Hidup Sehat. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, *6*(1), 64–70. https://doi.org/10.31294/ijse.v6i1.7774

Melam, G. R., Alhusaini, A. A., Buragadda, S., Kaur, T., & Khan, I. A. (2016). Impact of brisk walking and aerobics in overweight women. *Journal of Physical Therapy Science*, *28*(1), 293–297. https://doi.org/10.1589/jpts.28.293

Monzera, M. A. (2023). Hubungan Perilaku Gaya Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Usia Dewasa di Fasilitas Olehraga Summit Gym Kota Semarang. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, *2*(2), 12–24. https://doi.org/10.31983/juk.v2i2.8810

Nisak, R., Lukitaningtyas, D., & Firda. (2023). Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga dan Tingkat Stres Mahasiswi Akper Ngawi dengan Kejadian Dismenore. *E-Journal Cakra Medika*, *10*(2), 13. https://doi.org/10.55313/ojs.v10i2.156

Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, *18*(2), 90–100. https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.13008

Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali, . (2020). Hubungan Antara Aktivitas Olahraga dengan Ritme Sirkadian dan Stres. *Jurnal Biomedik:JBM*, *12*(2), 102. https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29441

Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*, *11*(2). https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819

Putro, B., & Winarno, M. (2022). Analisis Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Junior High School: Literature Review. *Sport Science and Health*, *4*(1), 1–11. https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p1-11

Rahman, D. (2023). Analisis Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Patriot*, *5*(3), 239–246. https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.1018

Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, *09*(01), 511–519. Retrieved from https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199

Rosandi, A. S., & Sudijandoko, A. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Pemberian Olahraga Masyarakat Senam Aerobik Mix pada Masyarakat Dusun Morkolak Barat Desa Kramat Kecamatan Bangkalan. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, *2*(1), 11–17. https://doi.org/10.26740/ijok.v2n1.p11-17

Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). Sport Participation and Subjective Well-Being: Instrumental Variable Results From German Survey Data. *Journal of Physical Activity and Health*, *11*(2), 396–403. https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0001

Saputra, A. D., Ticoalu, S. H. R., & Wongkar, D. (2015). Pengaruh Senam Poco-Poco Terhadap Kadar Kolesterol Low Density Lipoprotein Darah. *Jurnal E-Biomedik*, *3*(1). https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.6503

Supriady, A., & Schiff, N. T. (2021). Sosialisai Olahraga Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pamoyanan. *Jurnal Aksara Raga*, *3*(1), 33–41.

Sutoro, S., Guntoro, T. S., Lokollo, W., Sinaga, E., Wandik, Y., Womsiwor, D., … Prima Putra, M. F. (2022). Mengolahragakan Masyarakat Melalui Optimalisasi Permenpora No. 18 Tahun 2017 Tentang Gerakan Ayo Olahraga. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, *3*(2), 133–142. https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13921

Wanda Adhelia, & Linda Riski Sefrina. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang, Durasi Tidur, Gaya Hidup, dan Status Gizi terhadap Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, *3*(2), 52–62. https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.166